

## ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Qual a probabilidade de dormir (*passar pelas brasas*) ou de adormecer — e não apenas sentir-se cansado/a — nas seguintes situações?

Este questionário refere-se ao seu modo de vida habitual nos últimos tempos. Mesmo que não tenha feito algumas destas coisas ultimamente, tente imaginar como é que elas o/a afectariam. Use a escala que se segue para escolher o número mais apropriado para cada situação:

- 0 = **nenhuma** probabilidade de dormir
- 1 = **ligeira** probabilidade de dormir
- 2 = **moderada** probabilidade de dormir
- 3 = **forte** probabilidade de dormir

Situação	Probabilidade de dormir
Sentado/a a ler	▶ ◀
A ver televisão	▶ ◀
Sentado/a inactivo/a num lugar público (por exemplo, sala de espera, cinema ou reunião)	▶ ◀
Como passageiro num carro durante uma hora, sem paragem	▶ ◀
Deitado/a a descansar à tarde quando as circunstâncias o permitem	▶ ◀
Sentado/a a conversar com alguém	▶ ◀
Sentado/a calmamente depois de um almoço sem ter bebido álcool	▶ ◀
Ao volante, parado/a no trânsito durante uns minutos	▶ ◀